

「富山スタディ」における幼児期の食育

(分担研究：健康的なライフスタイルの確立に関する研究)

飯田 恭子

要約：富山スタディの対象児113名（黒部市4保育所児）に2年間の食育を行った。子どもへは保母、栄養士があたり、保健所医師、栄養士、保健婦が保母や保護者の教育、助言を担当した。従来行事を変更しないで、各々を意味づけたり、関連づけた。子ども達は自然の中から食材を得て成長していることを体験し、3色に分類することを覚え、食への自主性が出た。保護者は子どもがよく調理の手伝いをしたり、食を話題にすることなどで触発されて、家族の食事を見直し、学校給食への関心が高まった。

食育、食の多面性、動植物、3色分類、食への関心、食への自主性、家族への波及効果

1 はじめに

近年の日本の社会では肥満が問題になっているが、その根底には自らに必要な食事量や栄養バランスをとることに自律性を失っていることや恣意的な食習慣もある。成長、発達段階にある幼少児期は味覚の臨界期であるにもかかわらず、大人のこの無意識な食習慣に左右されがちである。

そこで、大人には肥満予防のみならず、成人病予防を視野にいれて、食べることの意義を見直し食を多面的にとらえることを求め、子ども達には身体と食に関心を持ち、健康的な生活習慣が身につくようにと食育を展開した。

2 食育の構成と実践上の留意点

1) 保母や保護者には食べることの意義をさまざまな角度から考えるよう指摘した。例えば

・成長、基礎代謝、生理、運動 ・咀嚼と歯と脳
・疾病（成人病）予防、栄養 ・口腔粘膜、味覚による共感覚—根源的欲求の満足（性教育の原点でもある） ・自然界（動植物）に生かされているという認識・食事をめぐる人間関係など

2) 幼児には自分の身体の成長を認識させ、それが日々の食事—動植物から与えられていることを体験させる。食への関心を高めて自主性を育む。

3) 対象は広く、連携して実践

・幼児には保母が担当し、保母や保護者には医師栄養士や保健婦がサポートする

・学校教育へは保健、福祉、教育、保護者などの連携により繋げ、地域の母子保健計画に盛り込む

4) 日々の保育、遊びや定例行事などの日常保育の中で保母が実施することで保母の共通理解を得る

富山県黒部保健所（Kurobe Public Health Center）

3 対象

“富山スタディ”の対象児—平成元年度生まれ—のうち黒部市郊外の4保育所児113名。

ただし、実践には年少組も時に参加した。

アンケート調査の対照は同市街保育所児107名

4 方法

1) 幼児へ(5歳児)

(a) 食事への関心をもたせる

① 食材への関心—種や苗を購入、定植、水やり、成長を観察、収穫することにより、土の上下から野菜が採れることを知る。・魚屋や野菜市場を見学し、食品の名前を憶える
・食材の3色(赤、黄、緑)グループ分けが可能となっているので、運動会や遊びの中にとり入れる。

② 調理に参加—給食につかう材料の皮むきを手伝う(お手伝い広場)

③ バランスのとれた食事を楽しむ—屋外バーベキューやバイキング形式で3色バランスや自分の適量を学びとる。・給食で食べた食品をチェック表(どんなしょくひんをたべたかな)に彩色し点検する

(b) 身体への関心を高める

① 教材や絵本で自分の身体づくり—消化器(食物のみちすじ)と循環器—、身体の成長—骨格、筋肉—を知る

② 健康診断、身体測定、歯科検診に際し、成長を確認

③ 運動に際し、身体の変化(体温上昇など)に気づかせる

(c) 健康的な生活習慣の確立

- ① 手洗い(保健所で10年来、保育園児に手洗い教室を開催している)、歯磨き、咀嚼、排便などの基本的な健康習慣を励行する
- ② 子ども達で作った「健康かるた」を楽しむ

2) 保護者への啓発

(a) 家庭におけるおやつ点検

- ① おやつの実態・意識調査
- ② おやつ教室

(b) 再度の健康教育—成人病予防のための食生活指針、子どもの食事の意義等

(c) 親子のふれあい

親子クッキング、親子バイキング、親子運動

(d) 子どもの健康の記録

① 保護者記入用手帳「からだの記録」(B6版・20ページ・2色刷り、提出)を作成配布

② 保育所入所時からの成長曲線のプロット

(e) 保護者の意識調査

第2回目(食育2年後)のアンケート調査

3) 保育関係者への啓発

(a) 健康学習、講演会「地域ですすめる子どもの食育」

(b) 保育スケジュールの見直し

—従来の年齢別季節別保育計画を食育の視点で再構成(表1)

(c) 教材づくり

(d) 成人病と食について学習

5 成績

1) 保母の評価と子ども達の変化

・従来行なってきた行事はその都度楽しければよい、としてきた。今回、食べる、運動する（遊ぶ）ことを通じて自然や人と触れ合う食育実践により行事の意義が変わり、それぞれの関連性がみえた。

・日常保育の中で、偏食をなくする、正しい箸の持ち方、歯の手入れ、咀嚼、気力のある子、などと個別の目当てはあったが、繋がりはなかったように思われる。

また、食事の提供などは保育者の問題だと考えていたが、子ども達が食を自らのこととしてとらえ、食事を楽しんだ。

・日々の給食の食材からの導入は子どもの関心を大変高めた。自分たちで野菜を植え、育て、収穫するとか、調理に参加することで、自然界のお陰で生きていると感じ、採れたてのおいしさに感動したり、嫌いだったものでも少し食べるようになった。（家庭での調査より、保育所の方が偏食が少なくなったように観察されている。）

・自分の適量がわかるようになってきた。バイキングを繰り返すうちに、まんべんなく選び（3色の理解が進んだ）、残さず食べられるようになった。

・食に関する質問—素朴な疑問—が増えた。答えられないとき、保母も学習して、答えた。

・波及効果がみられた。

廊下に並べられた給食材料や年長児が手伝いをしている姿を見て、年少児がしたがる。保育所の近隣住民から、めずらしい食材が届いたり、交流会がもてた。

2) 保護者の評価と子ども達の変化

平成6年3月、この食育を開始したとき保護者

への第1回アンケートを行なったが、その結果は対照群に比べ変わった項目はなかった。

平成8年3月、ほぼ同様の内容で第2回アンケートを行ったので、前回と、あるいは対照群との間に有意な差の認められた項目について主に述べる。また、対象群には食育に関する自由意見の記載をもとめた。

(a) 保護者の側からでは、

・食事を作るとき、注意をする、なかでもバランスに注意する、がふえた。しかし、子どもが食事を嫌がるときの対応は食べないままにするものと時間をおくものを合わせると、対象群で前回より増加した。

・就学（1ヵ月後）後、学校給食や食生活で心配なことは？に記入したのは66.7%で、対照群の48.5%に比べ有意に高い記入率であった

・生活習慣のうち、早寝早起き、テレビの時間など時間に関することや歯磨きには両群とも第2回目の方が多数が注意するようになった。

(b) 子どもに関しては

・嫌いな食品を記入したのは対象群の方で減少している。

・夕食などの手伝いについて、よく手伝うと時々手伝うを合わせると対象群（69%）が対照群（58%）にくらべ多い傾向がある。

3) 成長曲線

・年度当初の身体計測値から肥満度18%以上の子どもは11名（10%）、うち30%以上は3名であった。また、全員に成長曲線をプロットしたが、病的パターンを示すものはいなかった。

(c) 自由記載欄には

・子どもの食への関心が高まり、3色群を理解し、嫌いだったものを自ら食べようとする。

・子どもをとうして我が家の食生活を見なおした。食事に関する講義、保育所の取り組みに加えて、子ども達が保護者に保育所での食育体験を話し、質問するため、子どもの食事のみならず大人の食事へも保護者の関心は高まり、理解がすすんだ。

という意見が最も多く

・親子クッキング、親子バイキング、親子運動(遊び)など親子のふれあいの機会がよかった、と評価したものもかなりみられた。

さらに・子どもが小さい時から、食をスムーズに学べた・家族の食事を見なおす良い機会であった、など好評を得た。

6 考察

小児期からの成人病予防のために、保健所で行なわれてきた従来の事業は3歳児健康診査での肥満児対策であることが多い。しかし、3歳(数か月であろう)時点の肥満が必ずしも予後に不良の影響を及ぼすとはいえず、なによりも親の肥満許容度が高くて、同意や協力が得られないことはしばしば経験されていて、時には挫折感さえ味わう。

また、スクリーニングされた肥満した子ども達だけを集めて、運動、食事指導という規制をすることは病識のない場合、成功率の低さ以上にかえて親子に苦痛を与えていないだろうか。

むしろ、幼児の食を通じて基本的欲求を満たすことを前提としつつも、日々の食事に関心を高め、楽しみながら食と身体の知識を身につけ、自律性を育むことの重要性を認識し、対象の総ての子どもにも実践を試みた。

1) 準備の過程

市福祉課保育係と対象保育所を選定し、園長や保母と班員(保健所医師)、栄養士、保健婦が会合して共通理解し、企画、実践した。

子どもへの関わりの主体は保母であること、従来の園行事や保育係栄養士の業務は基本的には変更しないこと等を前提にしたことで、保育者の負担感を取りのぞいた。つぎに、従来の保育指導計画をみたが、食事に関してはしつけ(マナー)に関する内容が多く、偏食をなくすることが目当てであったりしていた。ほかには四季を十分に盛り込んでいたので、食べる、動く、成長するを軸に理解を求めた。

2) 食事への関心を高めた

食品の栄養3色分類は栄養士が説明し、班員が若干の助言はしたものの、教材、遊び道具の製作は保母と保護者であった。さらに、そこに子どもの意見をとりいれ、一緒に作り、遊ぶ姿勢が、子どもの関心を高めたものと思う。

食材から導入するために野菜を植えることや店市場見学は有効であり、調理の手伝いとも、家庭で繰り返してできることである。動植物と自分との関係が見えてくる実践である。

アンケート調査は両群とも96%以上の回答率で、食生活を見なおす良い機会ととらえられていた。就学後の給食に意見を書く保護者の多いことに、関心の高くなった証をみた。

今後は、小学校における富山スタディ第2回目のアンケート結果をみて、改めて本対象と対照群に詳細なアンケート調査を行う予定である。また本研究終期に配布した「からだの記録」の活用状況や、身体計測値等を比較して小学校との連携に生かしたい。

表 1 幼 児 の 食 育 計 画

	か ら だ	た べ も の	し ぜ ん	せ い か つ
1~3 月	<ul style="list-style-type: none"> ・冬の健康管理 ・6才臼歯の萌出に際し、歯の大切さを食の仕方や歯みがきで知らせていく ・歯科指導を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立フェッカードに色塗り ・お手伝い広場を設け、皮むきなど料理に参加する ・「食べられる」喜びと自信をもたせ、よい食習慣が身にいたことを確かめ一緒に喜ぶ ・お好み焼きづくりに挑戦する ・食品カルタづくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・3月には草の芽など春を見つけに外出する 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつや姿勢に気をつけ、進んで食事ができるようにする ・食べこぼしをした時適切な始末ができるようにする
4~5 月	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断 ・身体測定 ・肥満児調査および指導 ・外遊びをすすめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・材料選びから参加し、クッキングを楽しむ ・給食をお弁当箱に入れてみて、量、バランスを確認する ・草だんご作りをする（祖母の手助けで） 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑にジャガイモなど野菜を植える水やり、草取りなど世話をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを知らせる ・花を飾る、テラスで食べるなどして楽しむ ・外遊びの後の手洗い
6~8 月	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診を受ける ・そしゃくの大切さを体のしくみや食物との関連から気づかせていく ・寄生虫検査を受ける ・自分で汗の始末、手足の清潔など、夏の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで育てた新鮮な野菜を味わう ・クッキングに参加することで食べる意欲をもつ ・保護者の給食参観 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜を植え、収穫する（さつま芋、きゅうり、ピーマン、じゃが芋、とうもろこしなど） 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を知り、友達と一緒に配膳する ・手洗い教室に参加しバイキンを顕微鏡で見る事で、手洗いの必要性や洗い方を理解させる
9~12 月	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断 ・運動と体の関係について話し合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろの食物の力を知り嫌いだった食品も食べてみる ・もちつき、ケーキ作り ・献立に興味や関心をもち、クッキングを楽しむ ・親子クッキング（食品あてクイズ・クッキングクイズ） ・魚屋、青果市場など見学 ・運動会で食品のゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・芋掘り ・ぶどう、りんご狩り 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動あそびをする ・収穫祭で老人とかかわる



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:富山スタディの対象児 113 名(黒部市 4 保育所児)に 2 年間の食育を行った。子どもへは保母、栄養士があたり、保健所医師、栄養士、保健婦が保母や保護者の教育、助言を担当した。従来行事を変更しないで、各々を意味づけたり、関連づけた。子ども達は自然の中から食材を得て成長していることを体験し、3 色に分類することを覚え、食への自主性が出た。保護者は子どもがよく調理の手伝いをしたり、食を話題にすることなどで触発されて、家族の食事を見直し、学校給食への関心が高まった。